

¿Sabes realmente qué es lo que necesitas? (II)

Colaboración por Carlos Odriozola

Revista Psicología número 154

RECREARSE EN EL PASADO O ANTICIPARSE AL FUTURO SON ACTITUDES QUE GENERAN FRUSTRACIÓN. NUESTRAS NECESIDADES SOLO SE MANIFIESTAN EN EL PRESENTE

SOLO CUANDO ESTAMOS PRESENTES EN UNA RELACION, LA ENERGIA FLUYE DE FORMA AUTOMATICA.

Veíamos en el número anterior la importancia de saber escuchar el lenguaje del cuerpo como primer paso para ser conscientes de nuestras necesidades. Hoy quiero detenerme en Otro motivo, especialmente importante, que contribuye asimismo de forma determinante a que nos aclaremos sobre lo que necesitamos: vivir el presente, es decir, estar en el aquí y ahora. Esto, que pudiera resultar fácil, evidente y elemental, no lo es en absoluto, y se debe a que ponemos el piloto automático. Nuestra atención tiene dos características fundamentales a) es voluntaria, lo que significa que podemos ponerla allí donde libremente decidamos hacerlo y b) es excluyente, que significa que si está puesta la atención aquí, no está allá (si estás atento al vuelo de la gaviota, no percibes los cangrejos de la Orilla). Pues bien, a juzgar por numerosos estudios sobre el contenido de la atención, parece ser que nuestra mente "tiene debilidad" por recrearse en el pasado y anticiparse al futuro. Por eso es prioritario que sepamos que nuestras necesidades se manifiestan únicamente en el presente.

El trabajo de los sentidos

Seguramente recordarás situaciones en las que ha venido alguien y te ha dicho: "¡pero qué haces Sin chaqueta! ¿No tienes frío?". Y con la pregunta, bajas a tierra, llevas la atención al presente y contestas: "Pues tienes razón, estaba en otra cosa y me estaba quedando helado". Si tu atención está en el pasado, lo único que vas a poder saber, recordar, son las necesidades que tuviste en su momento, en su día, pero puede que tengan poco o nada que ver con las que tienes ahora.

Son las siete de la tarde y decides que quieres salir a dar una vuelta. Así que tomas el paraguas y ¡a la calle! Un momento, ¿el paraguas por qué? ¡Hombre pues porque ayer a estas horas estaba jarreando! Absurdo, ¿verdad? Parece más lógico asomarte a la ventana y ver cómo está el cielo hoy, ahora. Y entonces, si, actuar en consecuencia.

En cierta ocasión estábamos un pequeño grupo de vacaciones, contemplando el atardecer en una idílica playa. Estábamos todos embargados y conmovidos por semejante derroche de colores, contrastes, relieves y reflejos. Los comentarios de celebración y entusiasmo por lo que estábamos viviendo se sucedían. Una amiga llamada Gema, en mitad del grupo, permanecía seria y callada.

- ¿Te pasa algo, mujer? ¿Dónde tienes tu cabecita?

le pregunté.

- Pues nada, estoy fatal, no hago más que pensar que dentro de dos días tenemos que despedirnos de todo esto —respondió Gema.

Estarás conmigo en que, si no fuera trágico, sería cómico. No se puede desperdiciar mejor el presente. Al tener su atención en el futuro, los sentimientos que abundaban en Gema eran el

miedo, la tristeza, la pena, la rabia y la frustración. Sin embargo, los que celebrábamos el presente estábamos conectados con la belleza, la serenidad, la calma y la armonía. Cuando ponemos la atención en el pasado y o en el futuro, nos desconectamos de las sensaciones que, además de ser presente, son el origen de las tomas de conciencia. Para trabajar esta tendencia de quedarnos colgados del pasado o futuro y poder desbancar al piloto automático, tienes a tu disposición una herramienta fabulosa: el trabajo con los sentidos. Es imposible contactar con el olfato, el gusto, el tacto, la visión o el oído si no es a través del "estar presente". Es más, nuestro vocabulario recoge con precisión la diferencia que hay entre disponer de un sentido o estar conectado a un sentido. Distinguimos entre ver o mirar. Mirar implica llevarla atención deliberadamente y en este preciso momento al sentido de la vista. Y seguimos distinguiendo entre oír y escuchar, comer o degustar, oler u olfatear, tocar o palpar.

En todos los casos, la segunda de las expresiones exige poner la conciencia al servicio de lo que está ocurriendo, llevar la atención de forma exclusiva al presente.

30 minutos de atención al día

Así que la propuesta que te hago es que durante un tiempo hagas la prueba de dedicar cada día 30 minutos a centrar la atención, la conciencia, en un sentido concreto. Por ejemplo, sal a la calle a "trabajar la vista" y, como si fueras un turista en tu propia ciudad, proponte mirar lo que todos los días ves, escuchar lo que siempre oyes... así, durante un tiempo vas rotando por los diferentes sentidos, y verás cómo tu atención se agudiza y se exploya al servicio de la curiosidad, la creatividad, la sorpresa y...¡la celebración de lo cotidiano!

Y si el presente es fundamental para captar nuestras necesidades corporales y disfrutar de los sentidos, lo es aún más para poder disfrutar y entregarnos a nuestras relaciones interpersonales. Es necesario que tengas muy claro que tus necesidades afectivas, de ternura, sensualidad sexualidad, compasión, empatía o celebración surgen siempre desde tu inequívoca presencia.

Solo cuando estamos presentes en una relación, la energía y la comunicación fluyen de forma espontánea y auténtica. Solo desde la presencia, solo desde la consciencia, la entrega y el encuentro son posibles.

Carlos Odriozola

Psico-terapeuta, docente y conferenciante.

Miembro del Centro de Humanista de Málaga.

Presidente de la Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal.

www.carlosodriozola.com